

# Limpito y Saludable nos enseñan a estar sanos

**Verónica Enriquez, Silvia Van den Bosch, Gonzalo Yanzón, Jeremías Desgens, Débora Yevara, Fernando Bayardi, Rosa Martínez, Macarena Muñoz, Estela Cenci, Eliana Cano, Adriana Soria, Tomás Martín, Alejandro Santillán**

Limpito y Saludable es un proyecto que fue aprobado dentro de los Programas Prof. Mauricio López pertenecientes a la Secretaría de Extensión de la UNCUYO. Fue pensado como continuación del proyecto denominado “Nutribroma”, coordinado por la Lic. en Nutrición Gladys Dip, con un enfoque distinto respecto de la educación en hábitos alimentarios en las escuelas, es decir, abordarlos a través del teatro y juegos didácticos.

## Un poco de historia



En un principio desarrollamos las actividades en una escuela urbano-marginal (Escuela 1-212 Antonio Zinny), ubicada en el Departamento de Luján de Cuyo, donde asisten más de 500 chicos, la mayoría provenientes de villas del “Bajo Luján”.

Comenzamos realizando talleres teórico-prácticos, que luego finalizaron en la creación de dos personajes: “Limpito” y “Saludable”, surgidos para reforzar los talleres con interpretaciones teatrales y juegos didácticos. A partir de esta etapa notamos una mayor participación de los niños y una mejor captación del mensaje transmitido de una manera sintética y sencilla. Debido a la repercusión lograda con esta experiencia, decidimos realizar un nuevo proyecto que abordara la temática de la higiene personal y la alimentación saludable a través del teatro y actividades lúdicas. Finalmente denominamos el proyecto: “Limpito y Saludable nos enseñan a estar sanos”, coordinado por Verónica Enriquez, Lic. en Bromatología, y Silvia Van den Bosch, Médica Veterinaria. Gonzalo Yanzón, alumno de la carrera de Bromatología de la FCA, es el Autor y Director Artístico de la obra teatral. El resto del equipo lo conformamos estudiantes y docentes de las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias Agrarias, como así también profesionales de la salud, tales como odontólogos, nutricionistas y estudiantes de estas carreras.

## Descripción del proyecto

Mediante esta propuesta creamos representaciones teatrales y juegos didácticos destinados a los niños del primer ciclo de tres escuelas del Departamento de Luján de Cuyo y una del Departamento de Las Heras. En primera instancia realizamos encuentros con los directivos de los establecimientos para elaborar un diagnóstico sobre la problemática de la comunidad y, en



conjunto, acordamos las actividades que se llevarán a cabo. En segundo lugar, definimos las temáticas a tratar en cada encuentro. Los encargados de transmitir el mensaje a los



niños fueron los dos personajes que le dan nombre al proyecto. Limpito es un chico de barrio, simpático y travieso, que ocupa el rol de un niño con malos hábitos a la hora de comer, de bañarse, etc. Saludable es un súper héroe, que le enseña a Limpito la importancia de los buenos hábitos higiénicos y nutricionales.

El primer tema que desarrollamos fue: "Limpieza de manos e higiene personal". Limpito y Saludable fueron los encargados de entretener a los pequeños a través de la canción "Lavmanos". El segundo encuentro abordó el tema "Higiene bucal", donde además de la participación de Limpito y Saludable creamos dos personajes más: Dra. Sonrisa y la Villana Cariecita, tratando no sólo la higiene dental, sino también reforzando los temas anteriores. El último encuentro fue sobre "Nutrición" y allí apareció un nuevo personaje: la Madre de Limpito. En esta ocasión les enseñamos a los niños la importancia de comer frutas, verduras, carnes, lácteos y legumbres, así como su valor nutritivo.

Para el asesoramiento en cuanto a los contenidos a tratar en cada visita, designamos un docente universitario responsable de reunirse con los estudiantes del equipo extensionista a fin de poner en común criterios y conocimientos. Esto se debe a que se contó con la participación de estudiantes de distintos años de las carreras de Bromatología, Licenciatura en Bromatología, Ingeniería Agronómica, Ingeniería en Recursos Naturales Renovables y Odontología. Esto nos enriqueció como equipo porque se pudieron compartir opiniones y saberes.



### La experiencia

Una vez acordadas las pautas de trabajo, creamos los nuevos personajes, redactamos los libretos destinados a los distintos encuentros y diseñamos el vestuario y la escenografía. Además, para cada encuentro escribimos una canción para reforzar los conocimientos y grabamos las pistas de sonido. Este proceso creativo supuso un desafío enorme ya que nuestra formación académica no está tan relacionada con este aspecto más artístico. Buscamos quién pudiera confeccionar el traje de Saludable para que tuviera las características del "súper héroe" pensado. Para los otros personajes, cada miembro del equipo fue aportando objetos y accesorios que ayudaron a definir la identidad de cada figura teatral. Realizamos ensayos para organizar el desarrollo de la obra y manejar los tiempos teatrales.

A esta altura del proyecto nos propusimos darle un carácter más realista a las representaciones, acompañándolas con efectos de sonido y música que fueran generando distintos "climas" a lo largo de la obra. En este aspecto, pudimos sortear este escollo técnico buscando ayuda de un sonidista que grabó las pistas que se necesitaban. Sin embargo, montar el audio en cada

establecimiento fue difícil de subsanar. En cada escuela había distintos equipos de sonido, a veces los enchufes no estaban en las proximidades del sitio donde se iba a montar la representación y no siempre las cosas funcionaban como se esperaba. Sin embargo, esto lo capitalizamos como experiencia para resolver imprevistos e improvisar soluciones. Dada esta problemática, en las reuniones del equipo surgió la solución a corto plazo: comprar micrófonos inalámbricos para que utilizaran quienes representaban los personajes principales. Esto nos permitió allanar bastante las dificultades en las últimas presentaciones. No obstante, frente a los sucesos vividos, nos planteamos la posibilidad de adquirir a futuro un equipo de audio portátil en el caso de seguir con estas actividades el próximo año.

En cuanto a la escenografía, utilizamos el ingenio para valernos de materiales sencillos que estuvieran al alcance de nuestro presupuesto y que fueran fáciles de transportar, ya que planeábamos hacer varias salidas. A veces sucedía que de una visita a otra se deterioraba el decorado y teníamos que reconstruirlo inmediatamente antes de empezar la representación en alguna escuela. Además, en cada establecimiento escolar, la infraestructura era tan diversa que tuvimos que aprender a adaptarnos. En algunos lugares los encuentros tenían que ser al aire libre, otras veces los espacios eran muy reducidos o, por el contrario, disponíamos de un salón de usos múltiples.



Al plantear el proyecto, la propuesta fue visitar solamente a las tres escuelas de Luján de Cuyo con vulnerabilidad socio-económica, pero afortunadamente también pudimos concurrir a la Escuela Sargento Cabral que pertenece al Departamento de Las Heras. La experiencia fue magnífica: actuamos, jugamos y les obsequiamos cepillos de dientes a los chicos. Los directivos y docentes se mostraron muy agradecidos y sorprendidos por la respuesta de los niños que prestaron atención y participaron activamente de la propuesta. En esta ocasión, no pudimos utilizar el equipo de sonido lo cual nos frustró un poco porque faltó el “toque especial” que le daba la música. Aun así, pudimos salir airosos.

Justamente en esa oportunidad nos visitó el equipo de acompañamiento de los Proyectos Mauricio López que entrevistó a los directivos del colegio y a nosotros. De allí surgió una nota que luego fue publicada en el Diario Uno, lo cual nos llenó de orgullo y permitió que no sólo la comunidad universitaria conociera lo que estábamos haciendo. Esta difusión hizo que mucha gente nos contactara para invitarnos a llevar nuestro proyecto a otros lugares. Realmente no esperábamos esta repercusión y nos sorprendimos gratamente al saber que con nuestro humilde aporte podíamos llegar tan lejos. De hecho, los alumnos extensionistas adquirieron un profundo compromiso social que los llevó a actuar para el Día del Niño y, en otras ocasiones, fueron a barrios urbano-marginales del Gran Mendoza.

Desde la Comuna de Tupungato también se interesaron, a tal punto que para el año 2015 presentamos un proyecto para trabajar, por medio del Área de Bromatología del Municipio, con las escuelas rurales del Departamento.

Como cierre del proyecto, se invitó a los alumnos de la Escuela N° 1-157 Juan Bautista Azopardo, de Agrelo, Luján de Cuyo, a que vinieran a nuestra Facultad y nos reunimos en el Aula Magna, donde integramos todos los encuentros en una sola obra.



Esta última experiencia nos posibilitó trabajar más relajados ya que actuamos de “locales”. Utilizamos un escenario que estaba a una altura que permitía que todos pudieran ver bien, con luces y equipo de sonido, de modo que los espectadores pudieron sentarse cómodamente en las

butacas. Para los niños, padres y docentes que los acompañaban fue una vivencia muy especial, ya que trabajamos en conjunto con otro proyecto de extensión de la Facultad. Los niños merendaron en el predio, pudieron disfrutar del aire libre y conocer las instalaciones de nuestra formidable Casa de Estudios. Después de esto y antes de despedirse, los niños se nos acercaron para sacarse fotos con los actores y uno de ellos nos obsequió las piñas que había recogido en el parque durante el paseo. Nos emocionó muchísimo y aún las conservamos como recuerdo de la increíble respuesta de los pequeños.

La comunidad educativa de las escuelas intervinientes nos manifestaron su agradecimiento en notas en las que, por ejemplo, decían: “Nos sentimos maravillados por la responsabilidad, seriedad, compromiso, generosidad que demostraron los estudiantes universitarios. En una sociedad tan competitiva y egoísta es esperanzador saber que aún existen jóvenes con nobles ideales que pueden entregar con tanta sencillez sus saberes y robar una sonrisa tanto a adultos como a los pequeños”.

A su vez, Verónica Enriquez señaló que “los docentes universitarios que participamos del proyecto también podemos añadir con orgullo, que nuestros estudiantes aprendieron a trabajar en equipo, a autogestionarse, a trabajar e involucrar a profesionales de otras disciplinas, a delegar responsabilidades y adquirir madurez personal. Fue su propia iniciativa, voluntad y motivación las que los movilizaron a realizar las actividades, y los docentes sólo intervinimos para orientar, asesorar y acompañar cada proceso. Su entusiasmo adquirió tal envergadura que fueron sumando a otros estudiantes. Los personajes fueron interpretados por distintos alumnos, según la disponibilidad horaria de cada uno. Esto implica que todos se aprendieron los libretos para hacer las veces de “suplentes” de sus compañeros. Inclusive, en una de las visitas, la Odontóloga del Centro de Salud de Luján actuó junto con los jóvenes. En otra ocasión, una de las docentes fue la que reemplazó a uno de los actores, lo cual fue sumamente constructivo. Todo este proceso fortaleció los vínculos entre los pares, entre docentes y alumnos y, por supuesto, con las comunidades que visitamos”.

### **Conclusiones**

Haciendo una evaluación de nuestros aciertos y desaciertos podemos decir que nos jugó en contra el hecho de ser muy ambiciosos al plantear el proyecto, ya que de los diversos temas que pretendíamos abordar sólo pudimos desarrollar tres encuentros referidos a higiene de manos, higiene bucal y nutrición. Pensamos que esto se debe a que, en una primera instancia, desconocíamos toda la labor que implicaría el desarrollo de cada tema. Nos quedamos con ganas de dejar pintados los tableros para los juegos en los pisos de los patios escolares.

En cuanto a los aspectos positivos, podemos señalar que hicimos otras cosas, que no estaban en nuestros planes. Por ejemplo, la egresada participante del proyecto, Licenciada en Bromatología, se encargó de impartir charlas sobre higiene de los alimentos a los celadores de las tres escuelas de Luján de Cuyo. Lo enseñado se reforzó con el diseño de afiches sobre el lavado de manos los cuales se imprimieron y entregaron en todos los colegios participantes. Después de cada encuentro entregamos en las escuelas: jabón líquido para que las docentes incentivaran a los niños a lavarse las manos antes de comer, cepillos de dientes a cada niño, merienda saludable que consistió en manzanas y naranjas. Nos llamó la atención que los pequeños se las comieron inmediatamente. Todo esto significó una tarea muy gratificante al poder brindar estos “regalos”.

Como bagaje nos quedan un sinfín de anécdotas en nuestra memoria. Algunas las compartimos con ustedes. Cuando los niños conocen al súper héroe Saludable le piden “¡que vuele!” El día de la presentación en la Facultad de Ciencias Agrarias, al aparecer la villana “Cariécita” uno de los pequeños del Jardín Maternal se asustó tanto que no paró de llorar hasta que una de “las tías” se lo llevó de la sala. Esto nos demostró la credibilidad de nuestra actuación y la llegada al público. Respecto de este personaje, en uno de los colegios los niños “se peleaban con ella” y la amenazaban con lavarse los dientes y no consumir golosinas para que no los atrapara. Luego de la actuación las docentes primarias reforzaron los conocimientos con actividades que elaboraron para trabajar en el aula. En la última visita, los niños demostraron tanta admiración que se

fotografiaron con los personajes e hicieron fila para que les firmaran autógrafos. En una de las escuelas encontramos a una niña que lloraba porque le dolía el estómago pues no había almorzado. Esto nos conmovió y en forma cariñosa hablamos con ella y le dimos fruta para que comiera.

*Queremos destacar la impronta que todo lo relatado ha dejado en nuestra vida:  
Como integrantes de la Universidad recibimos mucho más de lo que dimos,  
aprendimos más de lo que pudimos enseñar,  
llegamos más lejos de lo que esperábamos.  
Nuestro crecimiento personal se ha enriquecido con vivencias que desde el claustro  
universitario nunca hubiéramos experimentado.*

### Testimonio de los protagonistas del proyecto



**Jere (estudiante de Agronomía, intérprete de Limpito):** “En estas carreras contra los tiempos universitarios del aprendizaje teórico me resultó muy enriquecedor poder descubrir nuevos espacios creados en esta Facultad. Pude fortalecer mis pensamientos sobre lo que significará ser un profesional recibido en una universidad pública. Aprendí mucho sobre el trabajo en equipo y sobre la versatilidad de las actividades que podemos emprender a través de esta casa de estudios para colaborar con la comunidad que es la que nos sustenta y en definitiva a quien pertenecemos”.

**Eliana (estudiante de la Lic. en Bromatología):** “Desde mi lugar me resultó muy enriquecedor debido al trabajo en equipo, ya que yo estuve detrás de bambalinas. Mi tarea consistió en ayudar con los elementos de escenografía y demás. Trabajamos con lo que teníamos al alcance, con ingenio y esfuerzo junto a mis compañeros. Luchamos con las dificultades que se nos presentaban, como la disponibilidad horaria de cada uno de los participantes, ya que teníamos otras obligaciones como el estudio de nuestra carrera, trabajos fuera de la universidad, y sobre todo la familia. Pero la pasión por nuestra futura profesión nos permitió seguir adelante con más entusiasmo y planteándonos nuevos desafíos para el 2015. Por otra parte, logramos acortar esa brecha que separa al estudiante universitario de la comunidad, involucrándonos más con los problemas que la rodean y desde nuestro lugar ayudarlos”.

**Gonzalo (estudiante de Bromatología, Autor y Director Artístico):** “Cuando la profesora Gladys Dip me propuso la idea de darle vida a Limpito y Saludable, sinceramente no me creía preparado para llevar a cabo tal desafío. Sin embargo, siempre quise trabajar con la sociedad porque sentía que debía de alguna manera retribuir lo que me ha brindado. Lo que nunca me imaginé es lo mucho que se puede hacer con tan poco. A nivel personal estoy muy agradecido a todas y cada una de las personas que confiaron en esta metodología de enseñanza y que cada día luchan por construir un futuro mejor, más justo y solidario. Como dice Paulo Freire: Lucho por una educación que nos enseñe a pensar y no por una educación que nos enseñe a obedecer”.

**Verónica (Coordinadora e intérprete de algunos personajes):** “Esta es mi primera experiencia en Extensión y realmente me ha sorprendido por diversas razones. En primer lugar encontré un grupo de jóvenes muy comprometidos con la sociedad y los sectores más vulnerables. Cuando digo “comprometidos” me refiero a que están dispuestos a dejar horas de sus vidas para dedicarlas a ayudar al prójimo sin ningún tipo de interés ni económico ni personal. Su capacidad de trabajar en equipo, la alegría y el optimismo que transmiten, despierta admiración donde quiera que vayamos. Esto me hace sentir más que orgullosa de la calidad humana de nuestros estudiantes. Como docente y profesional, me encontré trabajando en un ámbito desconocido, que me abrió otra perspectiva de nuestra tarea dentro de la Universidad. Me di cuenta de lo valioso que es tomar contacto con la realidad de muchos que no tienen lo básico para vivir y tomé conciencia del granito de arena que podemos aportar desde nuestro humilde lugar. Me entusiasmé e involucré de tal forma que muchas veces he sido la suplente de algunos personajes. Finalmente, no deja de admirarme cómo una propuesta tan sencilla puede lograr calar tan profundo en la gente, que no deja de agradecernos donde quiera que vayamos”.

**Estela Cenci (Odontóloga - Dra Sonrisa):** “Este oportuno y divertido aporte a la comunidad desde la Universidad no hace más que “universalizar” el conocimiento. Agradezco a la Facultad de Ciencias Agrarias y a los hacedores de este proyecto, haber incluido a la salud bucal como eje estructural de ‘la propuesta educativa y a la vez como una práctica emancipatoria’. La palabra emancipar tan significativa: ‘e’ indica sacar y ‘mancipare’ indica vender, entregar como propiedad, colocar en sujeción, es decir enajenar, hacer ajena a la persona de sí misma. La salud bucal, considero, es una gran deuda con la comunidad que se viene teniendo desde las Políticas Públicas y desde la Universidad. Lo vemos en los rostros desdentados y en el alto índice de caries, pero vamos avanzando!”

# LIMPITO Y SALUDABLE NOS ENSEÑAN A ESTAR SANOS



EJE: UNIVERSIDAD Y ORGANIZACIONES SOCIALES

AUTORES: YANZÓN, G.; VAN DEN BOSCH, S.; SPADONI, E.; SAVIETTO, M.; RODRÍGUEZ, G.; Y EQUIPO DE PROGRAMA DE INCLUSIÓN

E-MAIL: GONZALOYANZON@HOTMAIL.COM

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO, MENDOZA, ARGENTINA



## ¿DE QUÉ SE TRATA?

La propuesta es que los niños que asisten a escuelas primarias de zonas con vulnerabilidad social, adquieran hábitos saludables en cuanto a nutrición e higiene personal y ambiental.

## ¿PARA QUIÉNES?

La población destinataria es una población con vulnerabilidad socio-económica. Los niños en su mayoría, habitan en barrios rurales y algunas villas de emergencia en Luján de Cuyo, Mendoza. Algunos son hijos de carreteleros, desocupados o empleados rurales, por lo tanto provienen de familias con ingresos muy bajos.



## ¿DÓNDE?

La escuela primaria es el lugar donde el equipo de extensionistas tiene contacto directo con los niños y sus familias a través de diversos y animados encuentros para lograr el intercambio de saberes y llevar a cabo los objetivos del proyecto.

## ¿CÓMO?

Mediante juegos didácticos y obras teatrales los alumnos extensionistas les enseñan a los niños a lavarse bien las manos, una correcta higiene bucal, cuál es la adecuada nutrición, cómo cuidar la limpieza del barrio.



## ¿QUIÉNES?

"Limpito y Saludable" dos personajes creados por el equipo son los intermediarios entre el equipo extensionista y los niños. Este equipo está formado por estudiantes de las carreras Licenciatura en Bromatología, Bromatología, Ingeniería Agronómica e Ingeniería en Recursos Naturales Renovables de la Facultad de Ciencias Agrarias. Acompañados por Licenciados en Bromatología, Odontólogos, Nutricionistas, Profesores de Teatro, Licenciados en Trabajo Social.

## ¿CUÁNDO?

Durante varias jornadas se visitan los establecimientos de educación primaria y se dictan talleres a los docentes y a los niños se les presentan obras de teatro creadas exclusivamente para desarrollar las siguientes áreas temáticas:

- . Higiene personal
- . Higiene y cuidado bucal
- . Nutrición
- . Calidad e inocuidad de los alimentos
- . Control de plagas peridomiciliarias



## Nuestras actividades en 2015

1. Hemos creado el primer elenco de educación sanitaria de la FCA, denominado "Saludarte". Está conformado por estudiantes, docentes y no docentes de esta Casa de Estudios y hemos abierto la convocatoria a todos aquellos que se sientan interesados en participar.
2. Actualmente estamos trabajando en un convenio con EDEMSA PAS (Programa Ayuda Solidaria). Visitamos diferentes escuelas rurales llevando la obra completa y entregamos merienda saludable.
3. Está en marcha el proyecto "Limpito y Saludable de paseo por tu barrio" financiado por los Proyectos Mauricio López. Las actividades se desarrollan en conjunto con el Área de Bromatología del Municipio de Tupungato, que nos han solicitado que visitemos las escuelas de la zona.
4. Hemos logrado el apoyo de la Secretaría de Extensión de la UNCUYO en cuanto a la dirección artística, vestuario y diseño gráfico.
5. Estamos incorporando al proyecto estudiantes de primer y segundo año de las distintas carreras con la finalidad de afianzar su vocación, establecer vínculos entre pares, generar sentido de pertenencia a la institución y desarrollar conciencia social.

Agradecimientos a: Gladys Dip; Secretaría de Extensión y Vinculación, Facultad Ciencias Agrarias; Secretaría Extensión, UNCUYO; EDEMSA PAS; Centro de Estudiantes, Facultad Ciencias Agrarias; Agrupacion Martín Fierro; Organización Social “Un Nuevo Amanecer”; Municipalidad de Tupungato. Y a cada una de esas hermosas personas que luchan por construir y vivir en un futuro mejor.

**Contacto:**

Verónica Enriquez

Facebook: Limpito y Saludable

Proyectos Sociales Mauricio López ([/index.php?option=com\\_tags&view=tag&id=17-proyectos-mauricio-lopez](/index.php?option=com_tags&view=tag&id=17-proyectos-mauricio-lopez))